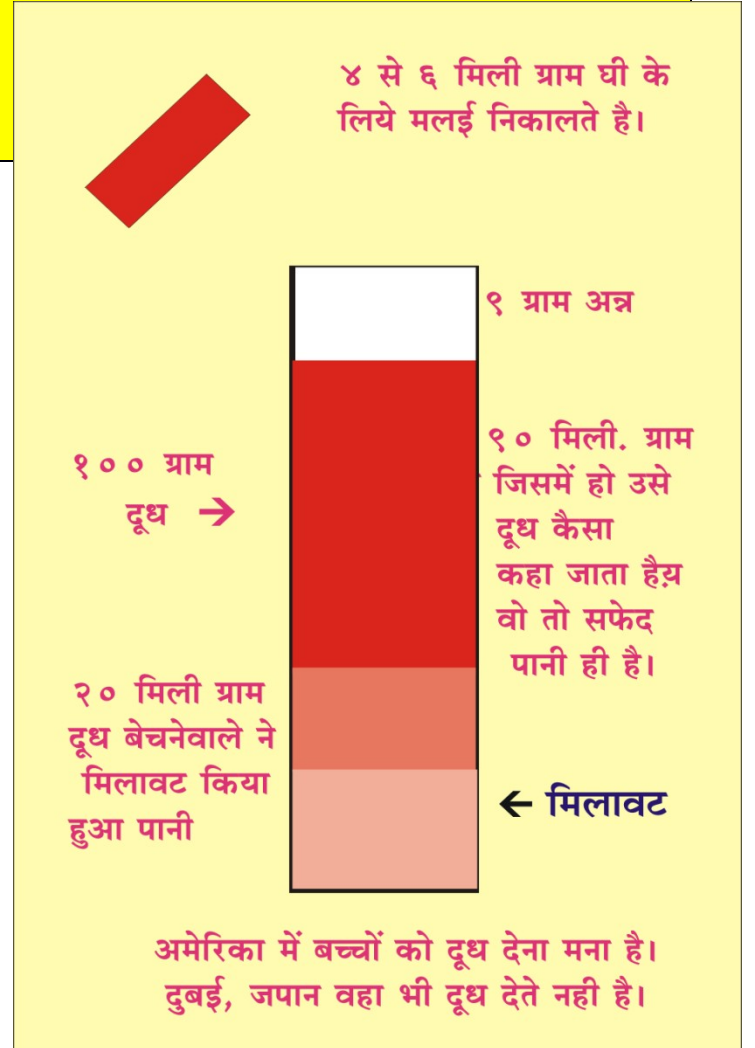


# स्वास्थ्य बीना दूध सही या गलत

गलत, गलत,  
गलत।.

स्वास्थ्य बीना दूध सही या गलत? दूध से संबंधित आपन ज्ञान सुन-सुनावल बाते पे तथा पुस्तके में दिहल गयल जानकारी पे आधारिक होथ। जहा तक हमार संबंध बा, हमहू ईहय समझत रहेह कि दूध पूर्णान्न बा। दूध पीकेही हम बडा भयल बाही। डॉक्टर बनगयल हई। लेकीन जब हम आपन धन्दां चालू किहे अऊर दूध से जूजल अनुभव के आधार पे ज्ञान प्राप्त किहेहं। जब हमार आँख खुलील, अज्ञान क अंधेरा दूर भयलं। अपने अनुभव से हम जाने कि जवन लडक्याँ पहले 6 महिना तक स्वस्थ रहेन, ओन्हने 6 महिना बाद प्रथम वर्षगाठ तक दुबर अऊर कमजोर होय चूका रहेन। स्वस्थ अऊर आरोग्यपूरा सेहत वालें



लडक्यन, रोव्य लगा रहेन, ओन्हनमें चिडचिडापन बढ गयंल रहा, ज्यादा मात्रा मे पेशाब (मूत्र- विसर्जन)करयं लगा रहेन। शौच में कडापन आव्य लगा रहा। फल स्वरूप महतारी - बापे क परेशानी बढ गईल रहीहं।

हम ई तरिका के बदलाव के संदर्भ के ढूँढयं लगा रहेह, त बापाएकी लडक्यन में आयल ई बदलाव क वजह ओके दिहल गयल आहार से संबधीत बा। सभय महतारी बाप लडक्यन के गाय - भईस क दूध देथेन। जवनकी फलस्वरूप लडक्यन बीना ठोस (स्त)आहार के प्रति इच्छा नाय होत। ऐही वजह से ओन्हने ठोस आहार नाय लेव पवतेन अऊर दूबर अऊर कमजोर क शिकार बन जायेन। महतारी -बापे क धारणां बन जाथ की, ओनकर लडक्याँ खाना न खाएके वजह से दुबर होत जाता।

जांच के बाद हम कई लडक्यन क दूध बंद करवाए। स्त आहार देव्य बीना महतारी बापे के मानाए हं। नतीजा ई निकला कि लडक्याँ भरपेट खाए लगा। ओन्हन क वजन बढ्य लगा। शौच में भी बदलाव आयल। ओन्हनक रौऊब भी कम भयंल। ओन्हने सुदृढ होत दिखाई देव्य लगेनं।

ई तरिकासे दूध लेव्यवाला लडक्याँ अऊर जेकर दूध हम बंद करवाए हं ऊ

लडक्यन, ओन्हनके दुनव के सेहत में वजन क फरक सामने आव्य लगा। जवनेसे महतारी- बाप भी अनुभव करयं लगेनं।

ई तरिकासे दूध लेव्य वाला लडक्याँ अऊर जेकर दूध हम बंद करवाए हं ऊ लडक्यन, ओन्हनक दुनव के सेमन में वजन क फरक सामने आव्य लगा। जवनेसे महतारी - बाप भी अनुभव करयं लगेनं। आखिर मे ऐकर निष्कर्ष ई निकला की स्त आहार के प्रती अनिच्छा निर्माण होऊब, लडक्याँ के दुबर अऊर कमजोर होऊब, पिशाब के मात्रा में बढौतरी होऊब, ओम्मा रौऊब, चिडचिडापन आऊब, जईसे बदलाव सिर्फ 'दूध' के 'अन्नपूर्णा' समझके देव्यके वजह से भयलं बां। ओके आहार के बदले, दूध में 95 प्रतिशत पानी दिया जाथ फलस्वरूप में पेशाब ज्यादा होथ, अऊर सौच में कडापन आय जाथ। ई स्तपना के वजह से मल विसर्जन में बाधां आवथ अऊर आंत क फटब शुरू होई जाथ।

ई बात पे मिलल जानकारी जवन आयुर्वेद में बतावल गयल बा, आप ओके पढ्य, पढ्य के बाद आपन

अभिप्राय सबके बताव्यं अऊर हमे एक्के लिखके भेजयं।

1) दूध के अन्नपूर्णा ऐथा बीना कहल जाथ काहिकेकी दूध में सभय तरिका क पोषक तत्व क घटक पायल जाथ। जवने तरिकासे महालक्ष्मीजी (गौरी) के प्रसाद के रूप में थरियाँ में 16 तरिका क सब्जि परोसी जाथ। दूध में सभय तरिकाक क पोषक तत्व उपलब्ध बा। लेकीन महालक्ष्मी (गौरी) के प्रसाद के रूप में थाली में कमसे कम पुरा खाना भरपेट उपलब्ध होथ। अईसन दूध में नाय बा।

2) दूध में प्राकृतिक ढंग से, ज्यादातर पानी होथ। भईसी के दूधमें 85 प्रतिशत, गाय के दूध में 90 प्रतिशत अऊर महतारीन के दूध में 90 प्रतिशत पानी ही होथ। शुद्ध, बिना पानी क दूध देव्यवाला, ई देस में अभयं पैदा नाय भयलं बा। एक्खे भूतपूर्व मंत्री दुग्ध वितरण सोसायटी से संबंधित रहेन।

छः महिना क कारावास क सजा भुगत चुका हऐन, कन्हिकेकी ओनकर

सोसायटी दूध में भी मिलावट करत रहीह। बाकी लोग पकड में नाय आय पाऐन। ईहय तरिकासे 3 रु.के 100 ग्राम दूध में 90 ग्राम से 85 ग्राम पानी होथ। दूधवाला पानी डालथं। कमलग थ ऐहिबीना घरेक लोग औम्मा 90 ग्राम पानी डालथेन अऊर औम्माक 5 ग्राम मलाई जेम्मा असली अन्न रहथ ऊ मख्खन बीना, घी बनाव्य बीना निकाली जाथ। अगर 135 किलो चावल लिहल गयल औम्मा 125 किलो मिट्टी निकली त ओके के चावल कही? ओकेत मिट्टी ही कहींहीं।

ऐहिबीना लडक्यन के जवन दूध पियावथेन औम्मा 95 प्रतिशत पानी ही रहथं। ऊ दूधके भी पानी हि कहयं के चाही। ऐसे लडक्यन भूखा रहथेन अऊर कमजोर होथेन। कमजोर लडक्यन जल्दी बीमार होथेन। बीमारी से ज्यादा कमजोर होईके ओन्हन क मृत्यू होई जाथ। ई तरिकासे अपने देश मे जहाँ तक संसार के अन्य देश के साथ तुलना करयं के बाद सबसे ज्यादा मात्रा में बाल मृत्यु क मात्रा (Ratio) औसतना ज्यादा बा। बीमार इन्सान के भूख नाय रहत, ओके ऊपर से दूध

पियावथेन। ओके अन्नाज बतायके पानीयव पियावथेन। ऐहि बीना बीमार इन्सान के दूध पियाव्य के हि न चाहीं।

3) ऐकखे शास्त्रीय संशोधन में अईसन देखयं में आयल बा की अमेरीका में कुल 400 लडक्यन क वजन नाय बढत रहा। ओन्हन के खाना क शोध (मालूमात) करयं के बाद अईसन देखयं में आयल कि ओन्हन के घरे में भूख के वक्त सेब क रस देथेन। लडक्यन के 2-3 घंटा के बाद भूख लगथं। मालूमात करयं वाले ई निष्कर्ष पे पहुंचा बाऐन कि, दिना भरेमें ऐकव बार भी अगर भूख लगय पे पतिल अन्नाज से भूक मिटावल गयलत लडक्यन दुबर होथेन। ओन्हनक हड्डि दिखथं। कमजोर होतेन।

पांडुरोग क ज्यादा दुष्परिणाम बा। ओसे लडक्यन क बुद्धि ठिकसे नाय होई पावत। दूध दूसरे अन्नाज से लोहतत्व खीचं लेथं। परिणाम शरीर के लोहतत्व नाय मिला। ई बढत उम्र में लोहतत्व नाय मिलात बुद्धि क विकास नाय होत, अऊर बाद में कवनव भी हालत में बुद्धि क कमी दूर नाय होत। अखिर में

अपने सक्के 'नोबल पुरस्कार' भला कईसे प्राप्त होई? लोहतत्व के कमी से

ताकत कम मिलथ। प्रतिकार शक्ति, स्नायु क शक्ति कम होथ, भूख कम होई जाथ। लोहतत्व कम होव्य के वजह से सबसे ज्यादा जरूरी बात ई बाकी ओके पांडुरोग होथ। दूधमें लोहतत्व कम बा।

4) पांडुरोग रोग होव्यसे खून में लाली मतलब हेमोग्लोबीन प्राणवायु क वाहक बा। जेप्पा आपन सभे जिन्दा रहीथ। ऐसे सब अवयव क कार्यक्षमता हर क्षण कम होथ। ऐसे उम्र भी कम होथ। रोग प्रतिरोध शक्ति यव कम होय जाथं अऊर काम करयं क क्षमता भी कम होय जाथ। औरतन के पांडुरोग होव्यसे ओन्हन के गर्भ नाय रहथं। गर्भ रहल भी त गर्भपात होई जाथ। ओकरे बाद भी लडक्याँ गर्भ में बढथ त वक्त के पहले ही जन्म होई जाथ। अऊर अल्पायु, अशक्त, कमजोर, जल्दी बीमार पडय वाला लडिक्याँ जन्म लेथ। आखिर में अपने सक्के ई तरिका क सावधानी बर्तय के चाही कि पांडुरोग कभव होव्यके न चाहीं।

5) दूध क प्रोटीन ई दुसरे प्राणियनक प्रोटीन्स होत, ऐसे अन्दर आतडीके नुकसान पहुचथं। लडिक्याँ दूध पियथ तब जरासा खून सराव होत। जईसे आधा लिटर दूध पियईसे 1 से 7 मिली लीटर खून बहथं। ई तरिकासे तीन महीना में लडिक्याँ के शरीर से दिन में 100 ग्राम खून कम होथ। ओसे लडिक्यन सफेद पड जाथेन। केहूकेभी अपने लडिक्यन के गोदी में लेईके आईना में देखयं के चाही। जवने लडिक्याँक गाल अपने बापे के गाल के अपेक्षा कम लाल होई ओके पांडुरोग बा। ई आप अपने घरेमें कईके देखयं। जवन लडिक्याँ गोली खाय सकथ ओकरे बीना फेरस सल्फेट गोली क 1000 गोली वाला डब्बा लीयायके हर रोज 1 गोली 3 महीना तक के अवधि बीना नियमित रूप से खियाव्यं पे पांडुरोग के खत्म होय सकथं। दुकानदार अगर छुट्टा 100 गोली न देईत अईसे वक्त में अगर 1000 गोली वाला डब्बा लियाव्य पडथ, तभव भी ऊ अन्य कंपनी क 100 गोलीक तुलना में सस्ता ही रही। शेष 900 गोली पास- पडोस के लडिक्यन के, अपने रिश्तेदार,

दोस्तन के उपहार स्वरूप देव्य के चाही। छोट लडिक्यन के 'टोनोफेरॉन' नाम क पतिल दवाई सबसे कम खार्चमें सबसेज्यादा लोहतत्व देथं। जितने किलो क लडिक्याँ होई इतन्य बूंद खाना

खाएके पहले एक वक्त देव्यके चाही। ओसे जीभ करियाँ हो, संडास भी करियाँ होथ। लेकीन लोहतत्व शरीर में बढीके तीन महीना में लाल रंग होथ। घरे क सभ सदस्य आईना के सामने एक कतार में खडा होय जाएं।

अपने बापे के अलावा जे कम लाल बा, ओन्हन के चाही की ई गोलियन क (फेरस सल्फेट) सेवन करयं ताकी ओन्हने अपने कमजोरी से दूर रही सकयं। अपने लोगन में कहावत बा कि सफेद हाथ पैर क बेटी, बहू, दामाद अल्पायु होथेन। ई वैद्यकीय सत्य बा कि खून कम होव्यसे पांडुरोग होथ ई बात अलग बा।

6) खून के कमी के वजह से आदमी कमजोर होय जाथ।

7) 10 प्रतिशत लोगन के अनचाहा एलर्जी होथ। भारत में भी ई प्रमाण से पहिले 6 महिनामें गाय, भईसं के

दूध क प्रोटिन्स सोख लेव्यसे एलर्जी होय सकथं।

8) दूध में ज्यादा पानी होथ, ओसे लडक्यन ज्यादा पेशाब करथेन। लेकीन ओन्हनके शौच नाय होत। शौच सक्त होथ। ई सक्त मईल बाहर आवते वक्त शौच के जगह पे छोट दरारं होई जाथ अऊर खुनबह्य लगथ। ई दुखी ऐहीबीना लडक्यन शौच नाय करतेन। ई राष्ट्रीय स्तर क बीमारी बां। जहां दूध न पियावा जाथ होई, अईसन घर न के बराबर बां। सोचयं, अपने बारेमें कि का लडकपनमें आपके दूध पियावा गयल रहा कि नाय? शौच के जगह पे छोट-छोट दरारं अगर मिलथ, त 'झायलोके' न नामक मल्हम क उपयोग में लियाव्यं के चाहीं। लडक्यन के ई अंदर में ई मल्हम लगाव्य से ई तकलीफ दूर होय जाथ। शौच में तरलता अऊर नमी आय जाथ, अऊर बालक तकलिफ दायक शौच विसर्जन से बच जाथं।

9) अपने देश में 95 प्रतिशत से ज्यादा जनसंख्या गरीब बाएन। गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करथं वाले सदा आर्थिक संकट से घिरा रहथं। ज्यादा धन पावयबिना

ई अभाव में भरपेट खाना के दृष्टि से ऊ लडक्यन के कुल ठोस आहार नाय देयं पवतेन, ऐहिबीना ऊ पेट काटके 5 या 10रु. क दूध मगांवथेन अऊर लडक्यन के पियावथेन। ई वजह से हर साल भारतेमें करोड के लागत क लूट हुवां करथं। हर घरेमें कम से कम रु.500/- हर साल दूध के नाम खर्च किया जाथ, त सोच कितना पईसाक क दूध अन्नासय ही लडक्यन के पियावा जाथ। हर साल एक घरे में 500 रु. दूध के नाम मे पानी में झौकाथी आपन सबें।

दूध के सफेद अन्नाज समझब सफेद छूठ बां। 200 करोड रुपियां केन्द्रसरकार हर साल गाय, भैस लेव्यके सब्सीडी देथ। ऐकरे बावजूद भईसीकें देखभाल बीना बीजली, पानी क भी सब्सीडी मिलथ। दूध क व्यापार घाटे में ही चलावा जाथ। ई घाटा क रक्कम नागरिक के जेव से ही टैक्स के रुप में काटं के राजस्व में वृद्धि कहल जाथ। ऐहिबीना पईसाक फिजूलखर्ची से बचय के चाही।

सरकार के चाही की जितना पईसा दूध पे खर्च किया जाथ, उतना

पईसामें दाल, चावल, चना, मूंगफली दाना लईके स्कूलीमें बांटयसैं लडिक्याँ स्वस्थ, निरोगी होईहीं अऊर भारत क भविष्य उज्ज्वल होई। अऊर बीमारी कम होई।

दूध अन्नपूर्ण होव्य क शासकीय दवा न केवल सूनल बतावल बातें पे आधारित बा बल्कि किताबी ज्ञान अऊर गलत जानकारी बा। हमार सक्कर अनुरोध हव की सभय लोग पहिचान प्रतिनिधी, विधायक या संसद क ध्यान ई बाते के तरफ ध्यान देयं की दूध से जुडलं शास्त्रीय तथ्य का बा? पत्रकारन के भी दूध से जुडल तथ्यो के बारे में परिचित करवाव्यं।

10) दूध अऊर चीनोक परत दातें पे बनथं। ई परत जतूं बढाव्य क सर्वोत्कृष्ट माध्यम बा। ऐसे जतूं क बढत होई के दातें में कीडा लगथं। जेकर दात गिरजाथ अईसन लडिक्याँ ठिकसे खाना नाय खाय सकेन। ओन्हने कमजोर होथेन। कमजोर लडिक्याँ ज्यादातर बीमार पडथेन, अऊर ओन्हन मर जाथेन। दूध अऊर चीनी लडिक्यन के कमजोर, बीमार अऊर अल्पायु बनावथं। दूध अऊर चीनी लडिक्यन क नंबर वन

दूश्मन बां। दूध अऊर चीनी से बनावल गयलं गोली अऊर चॉकलेट देऊब ब्रिटिश डेंटल एसोसिएशन बंद किहे बा। भारत मे स्कूलेके सर्वेक्षण करयं से अईसन देखये मे आयल बा की 75 से 85 प्रतिशत लडिक्यन के दातें में क्रीम सूक्ष्म जन्तूं लगा रहथं। ठाना जिल्हाक आदिवासी जवन गरीब बाएन, ओन्हन क लडिक्याँ लागत दूध पेस्ट के विज्ञापन पें खर्च कईके, दातें के सफाई बीना पेस्ट क इस्तेमाल करयं क सलाह दिहल जाथ। चना, मूंगफली, फल खाएसे दातें क सफाई, अऊर मजबूती प्राप्त होथ। ई तरिकासे ई चीजीं के चबाईके खाएसे दातं केवल साफ नाही, बलकी मजबूत भी होय जाथेन। खाएके बाद मात्र कुल्ला करय क जरूरत बा।

11) ज्यादातर पाया जाथ की लडिक्यन के दूध बाटलीसे पियावा जाथ। ऐकर बहुत बुरा असर लडिक्यन पे होथ। ज्यादातर लडिक्यन ऐकरे वजह से दस्त क शिकार होई जाथेन। कभव कभव दस्त के वजह से मृत्यू दूर्घटना भी होय जाथ। ईह वजह बाकी दूध क बोतल मतलब 'पूतना मौसी' क

इस्तेमाल आपन सभे करत रहेहं, त होव्यवाला दस्त पे काबू पाव्य बीना भारत सरकार क वजह प्रस्ताव में कम पडी।

अच्छी प्रथाओं का प्रचार करो। बुरी प्रथाएं समाप्त करो

बाकी प्रथाओं की ओर अनदेखी करिए।

सन 1992 में इंडियन मेडिकल असोसिएशन विरार में बोटल क होली जलाए रहेन। सन 1997 में गांधीधाम में भी मेडिकल एसोसिएशन ने दूध के बोटल क होली जलाए रहेन। अईसन अपने देशके सभय राज्य में होव्यके चाहीं।

12) लडक्यन सिर्फ दूध नाय पितेन। ऐहिबीना ओम्या जलयबीना हॉर्लिक्स, बोनविटा, कॉम्पलेन आदि मंहगा जरुरी प्रदार्थ घरे लियावा जाथ। ऐसे घरेक आर्थिक वजट अऊर बढथ। ऐकर बिलकुल जरुरत नाय बा। ऐतने पईसा क फल हरी सब्जी खीयईही त लडक्यन मजबूत होय जईही।

13) 6 महिना के लडक्यन के दुनव गोड पकडके जबरदस्ती दूध पियावा जाथ। कभव- कभव दूध श्वासनलिका में जाथ तब ओन्हनक

दम घुटथं। ज्यादातर खासी, जुकाम से बीमार लडक्यन के दूध पियाव्यसे ओन्हनक दम जरुर घुटथं। कभव कभव ओन्हने मर जाथेन अईसन पता चला बा।

हमारी कहां गलती होती है

वयस्क लोगों को उठते ही चाय कॉफी लगती है। बच्चों को उठते ही कुछ देना चाहिए, ऐसा हर एक व्यक्ति को लगता है। उन्हें चाय मत दीजिए। इसलिए उन्हें दूध देते हैं। इसलिए वयस्क लोगों को सुबह का नाश्ता करना चाहिए। उसका अनुकरण बच्चों करेंगे।

14) बहुत सारा लडक्यन के जबरदस्ती दूध दिया जाथ। शास्त्रीय मालूमात में कहा गयल बाकी जबरन दिहल गयलं अन्नाज ओठेसे गयल तभव ऊ गला में नाय जात। गला में गयल त ऊ हजम नाय होत। हजम होईत ओसे शरीर नाय बनतं। जबरदस्ती के वजह से लडक्यन क शरीर बिगडथं। सुनल- बतावल गयल बातेपे निरधारीत अऊर



किताबी ज्ञान के वजह से लोग दूधके अन्नपूर्णा समझथेन। एकरे बीना आपने जानकारी के आधार पे निवेदन बा कि ओन्हने शास्त्रीय (वैज्ञानिक) दृष्टीकोण अपनाव्यं अऊर सोच के प्रवण बन्यं।

अमेरिकन एकेडमी पीडीएस्ट्रिक्स के न्यूट्रीशियन क कमेटी 1992 में अईसन जानकारी दिहेल कि लडक्यन के गाय क दूध पियाव्य के चाही। दुबई, जापान, इस्त्रायल में गाय-भईस क दूध नाय पियवतेन।

पश्चिम अफ्रीका के नायजेरिया के एकखे गांव में 600 लडिक्यॉ के जाच से 4 साल के लडिक्यॉ के दातें में छोट दरार दिखाय पडलंह। ऐन्हनके खाना क निरिक्षण करयं पे ओन्हने जानवर दूध पे निरभर नाय रहेन अईसन पता चला।

(आधार : Absence of Dental Caris in Nigerian Bush Village, By Tabrah Frank L, Science, October 5, 1962)

ठाणा जिल्हा में भी देखलं गयंल कि दूध न मिलय वाला आदिवासीन क दांत अच्छा होथ, त अच्छा दातें वाला शहरवासी

छोट होई या बडा कभव कभव मिलथेन।

अमेरिका, जापान लडक्यन के अपेक्षा अपने देश क लडिक्यॉ कमजोर अऊर अल्पायु होथेन। ऐहिबिना ओन्हन के तरह बदलाव कईके भारत में भी ई ही तरिकाक क्रांती लियाव्य।

कोपरनिकस द्वारा बतावल गयल रहा की धरती यय सूर्य के चारो ओर चक्कर लगावथ, त ओके जानसे मार



दिहेन। गैलिलियो द्वारा कोपरनिकस क कथन सही साबीत होव्यपे ओके जेल में डाल दिहल गयलं। लेकीन वैज्ञानिक स्तर आखिरमें वास्तविक स्तर साबित होथ अऊर अन्तिम विजय ऊही क होथ। आखिर में हमसभे चाहब की अन्नाज के अन्नाज अऊर 95 प्रतिशत पानी वाला दूध के पानी

समझयं, काहिकेकी ऊ वैज्ञानिक  
सत्य बां।